

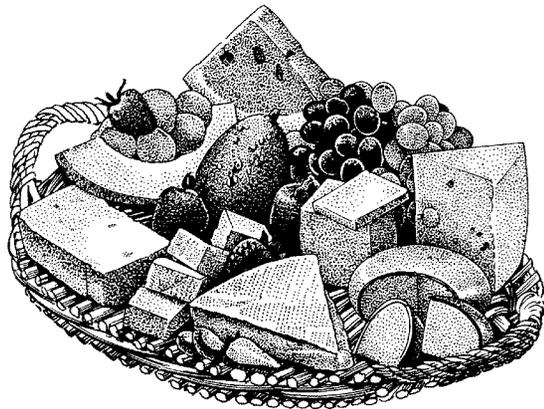
Sabrosas Sorpresas Sanas!



Bocadillos saludables y divertidos para niños

Sabrosas Sorpresas Sanas!
Bocadillos saludables y divertidos para niños

Por
Patricia Dunavan, MS, RD, LD



Kansas Department of Health and Environment
Nutrition and WIC Services
Topeka, Kansas

Marzo 2003-03-15

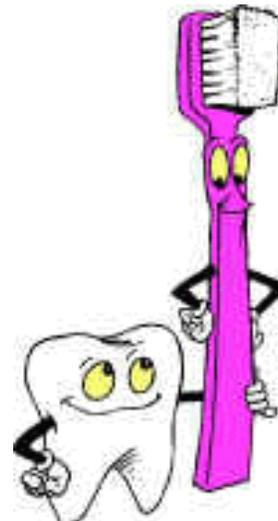
Los bocadillos son muy importantes para los niños. Sus estómagos no pueden sostener tanto alimento como lo hace un adulto; Por esta razón, necesitan comer más a menudo que las personas mayores. Cuando los niños están activos, requieren más energía. Los bocadillos proporcionan las calorías necesarias para los niños en crecimiento; Por eso es que los bocadillos nutritivos ayudan a los niños a conseguir todas las vitaminas y minerales que necesitan cada día.

Así pues, el comer entre comidas es bueno para los niños en etapa preescolar. Pero todos los bocadillos no son iguales! Los bocadillos que servimos se deben elegir cuidadosamente, porque los niños dependen de nosotros para mantener sus sonrisas brillantes. El azúcar y los almidones en los alimentos pueden causar caries cuando permanecen en los dientes demasiado tiempo.

¿Pero qué puede usted servirle a los niños que les guste, que no tarde mucho tiempo en preparar, y que no cause caries? Bien, es más simple de lo que usted piensa. Simplemente siga estos consejos:

- 1) Planear Con Tiempo
- 2) Comer De la Pirámide
- 3) Todo Con Moderación
- 4) Todo A Su Debido Tiempo
- 5) Que Sea Diverti

1) Planear Con Tiempo





Es difícil servir bocadillos sanos si usted no tiene los alimentos correctos a mano. Es por eso que el planear de antemano puede hacer su trabajo mucho más fácil.

Haga una lista de las golosinas sanas de que le gustan a sus niños para la hora del bocadillo; agregue algunos alimentos sanos y fáciles tales como yogurt, fruta fresca y vegetales troceados.

Al principio de cada sección de nuestro "Libro de Recetas", hemos incluido una lista de ideas para bocadillos rápidos para ayudarle.

2) Comer De la Pirámide



Deje que "La Pirámide de la Guía Alimenticia" sea su guía para los bocadillos que ayudan a mantener los dientes sanos!

Uno de los factores que aumentan el riesgo de tener caries es la cantidad de azúcar que tienen los alimentos.

Por eso elija siempre frutas, verduras, productos de trigo integral, leche, queso, y los alimentos que son buenas fuentes de proteína que ayudan a proteger contra las caries. Y use alimentos con azúcar o grasa menos a menudo.

Los alimentos que " protegen " contra las caries incluyen:

Queso.

Fruta fresca.

Jugos sin azúcar agregada.

Cereales con leche bajos en azúcar.

Carne.

Leche.

Nueces.

Crema de cacahuete.

Palomitas.

Pretzels.

Vegetales.

Panes y pastas integrales.

Yogurt.



3) Todo Con Moderación

Aunque los alimentos nutritivos son los mejores para los bocadillos y las comidas, no elimine los alimentos " chatarra " totalmente. El prohibir un pastel de cumpleaños a un niño, o los dulces de Halloween, o galletas de Navidad puede hacer que el niño desee esos alimentos más a menudo; incluir estos alimentos de vez en cuando es bueno. Busque alternativas como alimentos que sean bajos en grasa y azúcar si es posible.

Los alimentos que se deben comer menos a menudo como parte de una comida saludable, y (no como los bocadillos) incluyen:

Pasteles.

Dulces.

Papitas.

Galletas.

Donas.

Goma de mascar.

Refrescos.

Pasas y frutas secas.

Bebidas dulces como por ejemplo: KoolAid, Hi-C, o Tang.

Jarabes y miel.

4) Todo A Su Debido Tiempo

El tiempo en respecto a los alimentos es importante de dos maneras: Cuánto tiempo un alimento permanece en la boca, y cuando se come el alimento.



Si un alimento es pegajoso o se chupa, permanece en la boca más tiempo. Algunos alimentos que son un problema cuando se comen solos, no son un problema cuando se comen como parte de una comida; es por eso que la mejor opción es guardar los alimentos pegajosos (tales como frutas secas) como parte de la comida, y dar alimentos frescos para bocadillos.

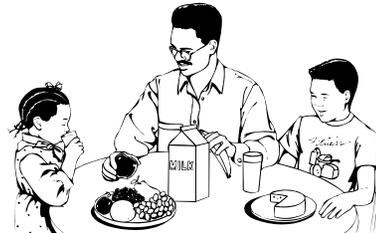
Planee cuando serán servidos los bocadillos.

Cada vez que comemos, nuestros dientes se bañan en el ácido de las bacterias que pueden causar caries; si se permite a un niño "botanear" en vez de programar comidas y bocadillos, sus dientes estarán en mayor riesgo de tener caries.

Por esta misma razón, a los niños muy jóvenes no se les debe permitir llevar una botella o una taza con jugo o bebidas dulces durante todo el día.

Pero recuerde que tampoco debe forzar a un niño a comer; ellos necesitan aprender a comer cuando su cuerpo les indique que tienen hambre.

Recuerde que los padres y los profesores pueden proporcionar el alimento, pero el niño tiene que decidir cuando debe comer.



5) Que Sea Divertido

Por ultimo, que sea divertido. Siempre es importante tener tiempo para sentarse con su niño y disfrutar de un bocadillo juntos.

Permita que el niño ayude a hacer el bocadillo siempre que sea posible.

Para los niños más pequeños, que a menudo se sienten temerosos de probar alimentos nuevos, les resultara más fácil comer y disfrutar de bocadillos que han ayudado a preparar.

Hay que ser muy ingenioso a la hora de servir alimentos que se vean deliciosos, que huelan bien, y que sean buenos para sus hijos.

*** Importante aviso del riesgo de ahogarse:

Los niños mas jóvenes pueden ahogarse fácilmente con nueces, semillas, palomitas, vegetales crudos, uvas, crema de cacahuete, algunos tipos de carne, y las salchichas. No debe dar estos alimentos a los bebés! Debe cortar los alimentos en trocitos, que sean fáciles de masticar para los bebés y los niños de edad preescolar que todavía están aprendiendo a morder y masticar. Usted debe observar a niños de todas las edades muy de cerca siempre que estén comiendo.

Este Libro de Recetas esta diseñado para dar al lector recetas y también ideas para los bocadillos que son buenos para los dientes. Cada sección representa un grupo de la "Pirámide de la Guía Alimenticia".

** Este símbolo aparecerá al lado de cada receta que puede plantear un peligro de ahogarse para los bebés y niños muy jóvenes.



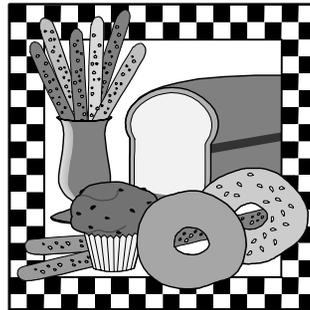
Estas recetas necesitarían ser modificadas o ser eliminadas para estos niños.



Take care of your teeth
and they will last a lifetime.

"Cuida tus dientes y te
duraran toda la vida"

Panes, Cereales, y Semillas



Bocadillos Rápidos Del Grupo Del Pan

Panes integrales de todas clases

Barras de higo

Pastelitos de arroz o palomitas (rice cakes)

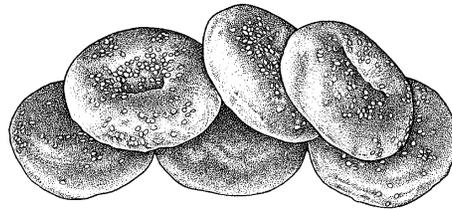
Galletas de jengibre

Galletas de Graham

Cereales bajos en azúcar

Rollitos de tortilla

Caras De Bagel (Bagel Faces)



Panecillos estilo Bagel

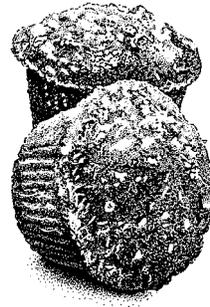
Queso crema o crema de cacahuete

Trocitos variados de verduras o frutas, tales como: trozos rallados o rebanados de zanahorias, pimientos rojos y verdes, rebanadas de champiñones, rebanadas de pepino, uvas, etc.

Corte el bagel por la mitad. Unte el queso crema o la crema de cacahuete en el panecillo. Ponga los trozos de verduras o frutas sobre el queso crema y sea creativo al hacer que parezca una cara..

Muffins De Manzana y Canela (Apple Cinnamon Muffins)

3/4 taza de leche
1/2 taza de aceite vegetal
1 huevo
1 manzana pelada, troceada en cuadritos y sin el centro
2 tazas de harina
1/3 taza de azúcar
3 cucharillas de levadura en polvo
1 cucharada de sal
1/2 cucharada de canela
Azúcar para espolvorear



Precaliente el horno a 400 grados (Fahrenheit). Bata la leche, el aceite, y el huevo juntos; y mezcle los pedazos de manzana. Revuelva al igual la harina, el azúcar, la levadura en polvo, la sal y la canela. Mezcle bien todos los ingredientes. Llene hasta la mitad unos moldes para muffin previamente engrasados. Espolvoree cada muffin con azúcar por encima antes de meter al horno. Meta en el horno a 400 grados entre 18-20 minutos o hasta que estén dorados. Rinde para 12 muffins.

Emparedado Chilly Willy (Chilly Willy Sandwich)

Unte 1/4 taza de su yogurt preferido en un waffle; ponga 1/4 taza de fruta fresca por encima, y doble en dos para crear un emparedado.
Deje enfriar en el congelador dentro de una bolsita de plástico.
Rinde 2 porciones

Pastisetas de Canela al Horno (Baked Cinamon Crisps)

aerosol para cocinar

2 cucharadas de azúcar

3/4 cucharadita de canela molida

2 cucharadas de margarina

10 tortillas de harina

Precaliente el horno a 350 grados (Fahrenheit).

Rocíe un refractario para el horno con el aerosol para cocinar. En un tazón pequeño, mezcle el azúcar y la canela. Luego derrita la margarina en una taza en el microondas. Ponga una tortilla en una tabla de cortar. Con una brocha de pastelero, extienda la margarina en la tortilla. Luego espolvoree ligeramente la tortilla por encima con la mezcla de azúcar y canela.

Repita con las tortillas que faltan. Cueza al horno hasta que estén doradas ligeramente y quebradizas (alrededor de 20 minutos). Corte cada tortilla por la mitad y sívalas inmediatamente.

Rinde 20 bocadillos.



Pan De Banana (Banana-Berry Bread)

1/4 taza de azúcar

1/2 taza de margarina o mantequilla, ablandada

2 huevos

1 1/2 tazas de plátanos maduros, triturados

1/2 taza de nata

2 1/2 tazas de harina

1 cucharadita de bicarbonato de sodio

1 cucharadita de sal

1 taza de frambuesas frescas

Caliente el horno a 350 grados (Fahrenheit). Engrase el fondo de un molde de pan de 9 pulgadas. Mezcle el azúcar, la margarina, los huevos, los plátanos y la nata en un tazón grande hasta mezclar todo por completo. Luego añada la harina, bicarbonato de sodio, y sal apenas hasta que todo este ligeramente húmedo. Luego añada las frambuesas. Vierta la mezcla en el molde. Meta al horno cerca de 1 hora y 15 minutos (o hasta que un palillo clavado en centro del pan salga limpio). Retire del horno y deje reposar durante 5 minutos. Afloje los lados del pan del molde y saque el pan. Deje enfriar por completo.

Rinde 1 pan.



Deliciosos Pretzels De Cebolla (Buttery Onion Pretzels)

1 1/4 taza de mantequilla o margarina

1 paquete (de 1 1/2 onzas) para sopa seca instantánea sabor cebolla

1 bolsa (de 16 onzas) de pretzels grandes, partidos en pedacitos.

En una sartén, derrita la mantequilla. Luego añada la sopa instantánea y mezcle. Caliente y revuelva hasta que este todo bien mezclado.

Agregue los pretzels en la sartén y remueva todo hasta que queden bien bañados. Vierta toda la mezcla de la sartén dentro de un recipiente para hornear. Meta dentro del horno a 250 grados (Fahrenheit) durante una hora y media, revolviendo cada 15 minutos. Saque del horno y deje a enfriar. Almacene en un recipiente hermético. Rinde 6 tazas.

Botana De Cereal (Cereal Snack Mix)

3 tazas de algún cereal sin azúcar
(tamaño botana)

1 1/2 tazas de cacahuates

1 cucharadita de oregano

1 cucharadita de escamas de
perejil

1/2 cucharadita de polvo sabor cebolla

1 taza de palitos de pretzel

1/3 taza de margarina derretida

1/2 cucharadita de albahaca

3/4 cucharadita de polvo de ajo

Mezcle el cereal, los pretzels y los cacahuates juntos. Después en una cacerola pequeña, derrita la margarina y mezcle todos los condimentos.

Luego vierta el contenido de la sartén sobre la mezcla del cereal. Revuelva bien todo; inmediatamente ponga al horno a 300 grados (Fahrenheit) durante 15 minutos en un refractario para hornear. Revuelva de vez en cuando.

Cuadrados De Queso (Cheddar Bread Squares)

1/2 taza cereal instantáneo para preparar (como los de crema de trigo, o de Malt-O-Meal)

1 1/4 tazas de harina

3 cucharadas de azúcar

4 cucharaditas de levadura en polvo

1/2 cucharadita de sal

1/4 cucharadita de hojas de tomillo

1 taza de leche

1/4 taza de aceite vegetal

1 huevo, batido

1 1/2 taza de queso estilo Cheddar, derretido



Combine los primeros 6 ingredientes. Agregue los ingredientes restantes y revuelva hasta que apenas este todo mezclado. Vierta en un recipiente engrasado para hornear (de 8 pulgadas). Meta al horno a 400 grados (Fahrenheit) durante 30 o 35 minutos. Sirva caliente.

Rinde 9 cuadritos.

Crepas De Queso Cottage (Cottage Cheese Pancakes)

2 1/2 tazas de queso cottage bajo en grasa

1 huevo, batido

Pizca de sal

1 cucharada de aceite vegetal

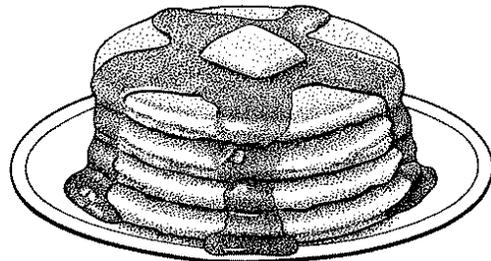
1 2/3 tazas de harina de trigo, tamizada

Bata el queso con una batidora hasta que quede suave. Combine todos los ingredientes en un tazón grande y bátalos bien.

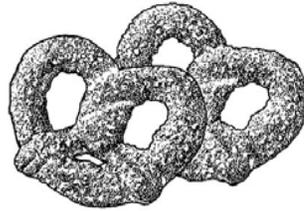
Vierta a cucharadas sobre una plancha engrasada formando cada crepa.

Deje que se caliente cada una hasta que estén doradas ligeramente; no olvide darles la vuelta. Sirva con puré de manzanas.

Rinde 10 crepas.



Pretzels De Queso (Cheese Pretzels)



2 cucharaditas de levadura activa, seca	1/2 taza de agua caliente
2 cucharadas de margarina	2 1/4 tazas de harina
1/2 taza de queso estilo Cheddar	3 huevos, batidos
1 huevo, separado	sal al gusto

En un tazón, disuelva la levadura en el agua caliente y revuelva bien. Agregue la harina, la margarina, el queso, y los huevos batidos y amáselos. Corte en 8 pedazos y enrolle en forma de serpiente. Luego Tuérzalos en forma de pretzel. Con una brocha unte la clara del huevo y espolvoree con sal si lo desea. Meta al horno en un recipiente para hornear a 425 grados (Fahrenheit) entre 15 y 20 minutos. Rinde para 8 pretzels grandes.



Caritas (Face It)

Rebanadas de pan (1 rebanada por niño)	Crema de cacahuete
Semillas de girasol	rebanadas de salchicha
Pedazos de piña	Habas
Queso rallado	Rebanadas de manzana

Corte una rebanada de pan en forma de círculo. Unte el círculo de pan con crema de cacahuete. Cree una "graciosa carita de emparedado" usando los diversos alimentos (como las rebanadas de manzana, las semillas de girasol, habas, etc.)

Obleas De Queso (Cheese Snack Wafers)

1/2 taza de harina

1/4 taza de harina de trigo integral

Una pizca de pimentón (cayenne)

1/2 taza de margarina o mantequilla, ablandada

2 tazas de queso, rallado

1 1/2 tazas de cereal sin azúcar

Mezcle las harinas y la pimienta en un tazón pequeño. En otro tazón grande, bata la margarina y el queso juntos hasta que queden suaves y esponjados. Agregue el cereal a la mezcla de la mantequilla y el queso, y revuelva hasta que quede bien mezclado. Agregue la mezcla de las harinas y revuelva hasta que apenas quede humedecido. Vierta a cucharadas la mezcla sobre un recipiente para el horno engrasado. Aplane cada montoncito con un tenedor cubierto de harina. Ponga dentro del horno a 350 grados (Fahrenheit) durante 12 minutos o hasta que los bordes queden dorados. Quite del recipiente y deje que se enfríen. Rinde 56 obleas

Sandwiches de Pinwheels (Sandwich Pinwheels)



Pan (1 rebanada por niño)

Sus untados favoritos (de carne, de queso, de crema de cacahuete)

Aplane con un rodillo o un vaso de cristal cada rebanada del pan hasta que quede plana. Unte ligeramente con su relleno preferido. Enrolle el emparedado dentro de sí mismo. Enfríelos en el congelador brevemente; momentos antes de servir, corte los emparedados en rebanadas o sirva enteros.

Funnies de Queso Caliente (Hot Cheese Funnies)

1 paquete de levadura activa, seca	1 1/2 tazas de agua caliente (entre
3 1/2 tazas de harina	105 y 115 grados Fahrenheit)
1 huevo, batido	1 taza de queso estilo Cheddar

Disuelva la levadura en el agua y añada la harina y el queso. Amase la mezcla hasta que quede suave. Si la masa es demasiado pegajosa, agregue más harina una cucharada a la vez. Despegue pedazos (de 12 pulgadas aproximadamente) y alargue como cuerdas. Luego tuérzalas en forma de pretzel. Ponga las formas en un refractario para el horno sin engrasar y úntelas de huevo. Hornee a 425 grados (Fahrenheit) de 15 a 20 minutos. Sirva caliente. Rinde cerca de 30.

Muffins De Crema De Cacahuete (Peanut Butter Muffins)

1/3 taza de azúcar morena	1/3 taza de crema de cacahuete
1 huevo	1/4 taza zanahorias ralladas
3/4 taza de harina	1/4 taza avena (rolled oats)
1 cucharadita de levadura en polvo	1/4 cucharadita de bicarbonato de sodio
1/8 cucharadita de sal	1/2 taza de leche

Bata el azúcar y la crema de cacahuete; agregue el huevo y bátalo bien. Añada a continuación la zanahoria. Agregue también la harina, avena, levadura en polvo, bicarbonato de sodio, sal y leche, y bata todo hasta que apenas quede mezclado. Vierta en los moldes con papel para muffin y ponga dentro del horno a 400 grados (Fahrenheit) de 15 a 20 minutos o hasta que estén doraditos. Rinde de 8 a 10 muffins.

Muffins Hula (Hula Muffins)

2/3 taza de azúcar 1/3 taza de aceite vegetal
2 huevos 1 taza de zanahorias ralladas
1 1/2 tazas de harina 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
1/2 cucharadita de sal 1/2 cucharadita de nuez moscada molida
3/4 taza de piña enlatada, bien escurrida

Caliente el horno a 425 grados (Fahrenheit). Ponga un papel para molde de muffin en cada uno de los 12 moldes, o engrase solo los fondos de los 12 moldes para muffin. Revuelva el azúcar, el aceite, los huevos, la zanahoria, y la piña en un tazón mediano hasta mezclado; inmediatamente incorpore el resto de los ingredientes. Cucharee la mezcla en los moldes, y meta dentro del horno de 13 a 17 minutos o hasta que estén doraditos. Saque del horno y deje enfriar durante 5 minutos. A continuación afloje los lados de los muffins si es necesario, y retírelos de sus moldes. Rinde 12 muffins.

Mini Pizzas (Mini Pizzas)

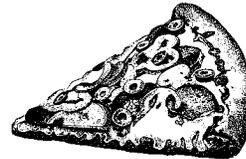
6 molletes ingleses, cortados por la mitad 1 taza de queso rallado
1 1/2 tazas de salsa de tomate para pizza 1/4 taza de rebanadas de champiñones

1/4 taza de cebolla finalmente picada
1/4 taza de pimienta verde, finalmente picado

Caliente el horno a 350 grados (Fahrenheit). Ponga las mitades de los molletes en una charola para hornear.

Vierta la salsa de pizza en cada mitad de mollete.

Después vierta la cebolla, el pimienta y champiñones encima de cada mitad de mollete. Para terminar ponga por encima el queso. Meta al horno hasta que estén muy calientes (entre 20 y 25 minutos).



Pescaditos para Picar (Nibblin' Fish)

- 2 1/2 tazas de cereal de avena en forma de "O" (Cheerios, etc.)
- 1 1/2 tazas de palitos de pretzel
- 1 taza de galletas en forma de pescaditos
- 1 taza de nueces o cacahuates mixtos
- 1 cucharadita de salsa de soya
- 2 cucharaditas de salsa estilo Worcestershire



Combine todos los ingredientes en un bolso plástico que se pueda volver a sellar (de 2 cuartos de galón). Cierre el bolso y sacuda hasta que quede todo cubierto uniformemente. Transfiera la mezcla a una cacerola para hornear (de 9 x 13 pulgadas) ligeramente cubierta por una capa de aerosol de cocina. Hornee a 275 grados (Fahrenheit) durante 30 minutos, revolviendo de vez en cuando. Después saque del horno y deje enfriar. Almacene la mezcla en un envase hermético. Rinde 24 porciones de 1/4 taza. ** Para los niños muy pequeños, quite las nueces.

Bocadillo de Pizza (Snack Pizza)

- 1/3 taza de salsa de tomate
- 1 cucharadita de orégano
- 1/2 cebolla pequeña, troceada
- 1 lata (de 12 onzas) de bisquits congelados
- 1/2 taza de queso rallado o finamente rebanado

Forme en un círculo cada bisquit (de 4 pulgadas) y ponga sobre una charola para hornear bien engrasada. Mezcle la salsa de tomate y el orégano y cucharee sobre los bisquits. Luego esparza las cebollas y el queso sobre los bisquits. Meta dentro del horno a 400 grados (Fahrenheit) durante 15 minutos o hasta que los bordes estén ligeramente dorados. Refrigere o congele las pizzas adicionales.

Pan De Calabacín (Queenie Zucchini Bread)

3 tazas de calabacín (verde) rallado	1 2/3 tazas de azúcar
2/3 taza de aceite vegetal	2 cucharaditas de vainilla
4 huevos	3 tazas de la harina
2 cucharaditas de bicarbonato de sodio	1 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de levadura en polvo	1 1/4 cucharadita de pimienta inglesa molida

Caliente el horno a 350 grados (Fahrenheit). Engrase solo el fondo de un molde de pan para hornear (de 9 pulgadas). Revuelva el calabacín, el azúcar, el aceite, la vainilla, y los huevos en un tazón grande hasta mezclado. Luego añada el resto de los ingredientes hasta que quede todo mezclado. Vierta la mezcla en el molde engrasado. Hornee entre 1 hora 10 minutos y 1 hora 20 minutos, o hasta que un palillo empujado en el centro del pan salga limpio. Saque del horno y deje enfriar 10 minutos. Afloje los lados del pan del molde, y saque el pan. Deje enfriar totalmente. Rinde 1 pan.

Taquitos

2 tazas de verduritas (chicharos, zanahorias, y maíz), descongeladas

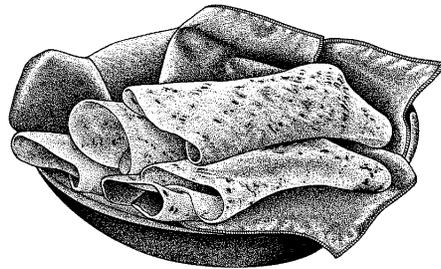
1/3 taza de queso estilo Monterey Jack

12 tortillas de maíz, calientes

2 cucharaditas de aceite vegetal

2 tazas de salsa

En un tazón mezcle las verduritas y el queso. Cucharee 1/4 de la mezcla de verduritas y queso sobre el centro de cada tortilla. Enrolle las tortillas firmemente, y coloque los taquitos en un recipiente para hornear, y bañe cada taquito ligeramente con aceite. Caliente los taquitos en el horno a 450 grados (Fahrenheit) de 7 a 10 minutos. Sirva con la salsa..



Cuadritos Integrales de Carne (Whole-Grain Meat Squares)

1 1/2 tazas de agua 3/4 taza de leche
1 huevo 1/4 taza de margarina o mantequilla, derretida
2 cucharadas de miel 1/2 taza de avena (rolled oats)
1 taza de harina de maíz 1 taza de harina de trigo integral
1 cucharada de levadura en polvo
1 1/2 tazas de carne para hamburguesa, dorada, cocinada, y bien escurrida
1 taza de queso rallado

Combine el agua, la leche, el huevo, la margarina y la miel en un tazón. Por otro lado mezcle la avena, la harina de maíz, la harina de trigo, y la levadura en polvo en un tazón grande. Agregue los ingredientes líquidos a los ingredientes secos; mezcle hasta que apenas quede todo junto. Separe la mitad de la mezcla en una cacerola ligeramente engrasada (de 9 x 13 pulgadas). Esparza la carne de hamburguesa y el queso rallado. Cucharee la mezcla restante por encima, cubriendo por todas partes. Meta dentro del horno a 400 grados (Fahrenheit) de 25 a 30 minutos. Corte en cuadritos y sirva caliente. Rinde 24 cuadritos.



Fruta



Bocadillos Rápidos Del Grupo De la Fruta

Emparedados del anillo de la manzana
(crema de cacahuete en rodajas de manzana)

Las frutas enlatadas en almíbar

Pedazos de plátano o de piña

Jugo de fruta (de 100% jugo)

Gajos de naranja o de mandarina

Pedacitos de fruta congelada

Patatas de Dinosaurio (Dinosaur Feet)

1 manzana entera pequeña

2 cucharaditas de crema de cacahuete

10 pasitas

Lave una manzana para cada par de patas del dinosaurio. Ponga la manzana con el vástago hacia arriba y corte la manzana por la mitad; después quítele el corazón para hacer dos pedazos con un hueco. Sostenga la mitad de la manzana en una mano y corte dos pedazos en forma de triángulo del extremo superior. Usted debe terminar con una forma que parezca una pata de dinosaurio. Repita con el otro pedazo de la manzana. Unte la crema de cacahuete en el pedazo de manzana. Utilice las pasitas para agregar garras o uñas. Rinde 2 porciones



Manzana y Arándano (Apples and Cranberries)

3 cucharadas de azúcar

1 cucharada de maicena

3/4 cucharadita de canela

1/2 cucharadita de jengibre molida

1/2 taza de jugo de manzana concentrado, congelado (descongelado y sin diluir)

1 1/2 tazas de arándanos (cranberries), frescos o congelados (deshelados)

1 cucharadita de ralladura de la corteza del limón

1 cucharadita de jugo del limón

1 lata (de 20 onzas) de rebanadas de manzana en almíbar

1/2 taza de avena rápida de cocinar, cruda

1/4 taza de harina

3 cucharadas de azúcar morena

3 cucharadas de margarina



Combine los primeros 4 ingredientes en un cazo; y revuelva bien. Agregue el concentrado del jugo de manzana, revolviendo constantemente; después agregue los arándanos, la corteza del limón, y el jugo del limón.

Lleve a ebullición, revolviendo constantemente; luego reduzca el calor y deje cocer 10 minutos o hasta que los arándanos se abran y la mezcla quede espesa, al mismo tiempo que sigue revolviendo de vez en cuando. Quite del fuego, y ponga dentro la manzana. Después cuharee la mezcla de la fruta en una cacerola cuadrada (de 8 pulgadas) cubierta con aerosol para cocinar, o de una capa delgada de aceite o de la margarina derretida. Combine la avena, la harina, y el azúcar morena en un tazón pequeño; Mezcle con un tenedor hasta que la mezcla quede en trozos. Espolvoree la mezcla de la avena uniformemente sobre la mezcla de la fruta. Hornee durante 20 minutos a 375 grados (Fahrenheit) o hasta que la mezcla de la fruta este hirviendo. Rinde 8-10 porciones.

Puré de Manzana Helado (Applesauce Ice)

Congele el puré de manzanas en bandejas de cubos del hielo.
Machaque los cubos congelados en un mezclador y con una cuchara póngalos en tazas pequeñas.

Manzana Con Queso al Horno (Cheesy Baked Apple)

3 cucharadas de queso estilo Ricotta (bajo en grasa)
1/2 cucharadita de canela
6-8 pasitas
1 manzana horneada, sin el corazón

Mezcle el queso estilo Ricotta, la canela, y las pasitas en un tazón pequeño.
Llene la manzana de la mezcla y colóquela en una cacerola para hornear.
Cueza al horno a 350 grados (Fahrenheit) de 25 a 30 minutos.
Rinde 1 porción.

Plátanos Congelados (Frozen Bananas)

4 plátanos maduros
4 cucharadas de crema de cacahuete
1/2 a 1 taza de cereal sin azúcar, machado

Corte los plátanos por la mitad y luego inserte 1 palito (de paleta) longitudinalmente a través del centro de cada sección. Selle dentro de una bolsa de plástico y deje dentro del congelador.
Cuando este listo para comer, unte un a capa fina de crema de cacahuete y envuelva en el cereal machacado; cómalo de inmediato.
Rinde de 8-12 porciones.



Sorpresa Anaranjada (Orange Fluff)

1 sobre de gelatina sin sabor
1 1/2 tazas de jugo de naranja
1 cucharada de azúcar
1/2 cucharadita de vainilla
1/4 de taza de leche en polvo (sin grasa)

Ablande la gelatina en media taza del jugo de naranja durante 5 minutos. Ponga a calentar, revolviendo constantemente, hasta que se disuelve la gelatina. Incorpore el azúcar y jugo de naranja restante al mismo tiempo que sigue removiendo.

Enfríe hasta que la mezcla tenga la consistencia de la clara de huevo; luego bata hasta que este espumoso y agregue la vainilla. Espolvoree lentamente la leche en polvo en la mezcla, mientras continua batiendo a velocidad alta durante 3 minutos o hasta que la mezcla quede muy ligera. El volumen debe medir cerca de 5 tazas; si no, bata varios minutos más. A continuación vierta en 1 tazón (de galón y medio) y enfríe hasta que quede listo. Rinde 4 porciones

Uvas congeladas (Frozen grapes)



Lave las uvas bajo agua corriente y después que queden bien secas. Quite el vástago de las uvas y póngalas en una charola para hornear. Ponga la charola en el congelador. Después de 2 o más horas, las uvas están listas para comer como golosina congelada.

** Si usted está sirviendo esto a los niños pequeños, corte las uvas por la mitad antes de congelar para evitar el peligro de ahogarse.

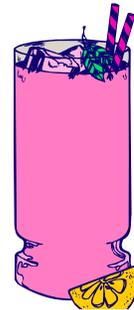
Pastel de Frutas de Verano (Quick Summer Fruit Shortcake)

- 2 tazas de fresas limpias y sin tallo
- 1 taza de uvas, sin semillas, limpias y partidas en dos
- 2 duraznos, cortados en cubitos
- 3 cucharadas de azúcar
- 1/4 taza de jugo naranja
- 4 rebanadas de pastel estilo esponja (angel food cake)

Combine las fresas, las uvas, los duraznos, el azúcar y el jugo de naranja en un tazón grande y mezcle bien. Cubra con un plástico y refrigere durante 20 minutos. Ponga una rebanada del pastel en cada plato; y entonces reparta la fruta con jugo del tazón encima de cada rebanada de pastel y sirva de inmediato. Rinde 4 porciones

Frappe de Fruta (Fruit Frappe)

- 1 paquete de fresas congeladas (de 10 onzas)
- 3 onzas de jugo de naranja congelado y concentrado
- 3 onzas de jugo de piña congelado y concentrado
- 1 plátano
- 1 zanahoria, rallada finamente



Combine las fresas, los concentrados de jugo, el plátano, y la zanahoria en un mezclador. Bata hasta que este suave; después agregue varios cubos de hielo y bata hasta que quede como un raspado. A continuación añada algunos hielos más. También se puede poner en moldes de paleta y congelar si así lo prefiere. Rinde 3 tazas.



Banderilla de Fruta (Fruit Kabob)

3 rebanadas de plátano grueso (de 1/2 pulgada de grosor)

3 fresas

3 uvas

1 pedazo de piña

1 cereza

Inserte las rebanadas del plátano, las fresas y las uvas en un pincho de madera y adorne el final del pincho con el pedazo de la piña y la cereza. Sirva inmediatamente. Rinde 1 porción.

Parfait de fruta (Fruity Parfait)

2 tazas de piña troceada

1 taza de frambuesas congeladas, desheladas

1 taza de yogurt de vainilla (bajo en grasa)

1 plátano, pelado y rebanado

Almendras (opcionales)



En vasos o platos, ponga la piña, frambuesas, yogurt, y plátanos; luego esparza las almendras por encima si así lo desea. Rinde 4 porciones grandes o 8 porciones pequeñas.

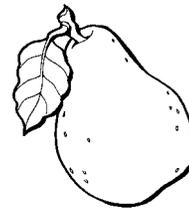
Cubitos De Fruta (Knox Blocks)

4 tazas de jugo de fruta
3 paquetes de gelatina de cualquier sabor
4 sobres de gelatina sin sabor

Ponga el jugo de fruta en un cazo y lleve a ebullición. Retire la cacerola del fuego y agregue las gelatinas, revolviendo hasta que quede todo disuelto. Vierta la mezcla en un recipiente cuadrado para hornear y refrigere hasta que este listo. Después corte en cuadraditos y cómalo con los dedos.
Variación: Coloque 1/2 taza de fruta finamente cortada en la cacerola antes de agregar la gelatina.

Micro-Fruta (Micro-Fruit)

1 libra de manzanas o peras partidas en dos y sin corazón (o 1 libra de plátanos partidos en dos longitudinalmente)
azúcar y canela
Yogurt sabor natural



Espolvoree la fruta con canela, y azúcar. Coloque en un plato resistente al microondas. Meta al horno de microondas hasta que este caliente. Esto sabe delicioso con una cucharada de yogurt por encima.
Rinde 6 porciones de la fruta.

Raspado de fruta (Apricot Cranberry Chiller)

- 2 tazas de jugo de arándano (cranberry juice)
- 1 taza de duraznos enlatados, escurridos
- 1/2 taza de leche en polvo (sin grasa)
- 1/2 cucharadita de canela
- 1/2 taza de hielo machacado



Ponga todos los ingredientes en una licuadora; cubra y bata a velocidad alta hasta que quede suave. Sirva inmediatamente.
Rinde para 3 porciones grandes.

Malteada de Frutas Silvestres (Berry Blend)

- 1 paquete (de 10 onzas) de frambuesas o fresas congeladas, casi descongeladas
- 1 lata (de 6 onzas) de jugo de naranja concentrado y congelado, casi descongelado
- 2 tazas de yogurt de fresa congelado (bajo en grasa), ablandado levemente
- 2 tazas de leche sin grasa
- Fresas enteras

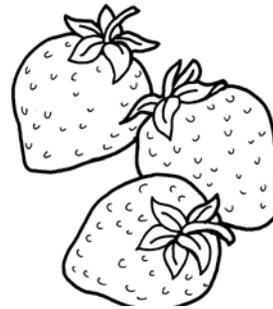
Coloque las fresas y el jugo en la licuadora. Cubra y mezcle hasta que quede suave. Luego agregue el concentrado del jugo de naranja, la mitad del yogurt congelado y la leche, y mezcle hasta que quede suave. Después agregue el resto del yogurt y la leche restantes y mezcle hasta que quede espumoso. Vierta en vasos bien fríos y adorne cada uno con una fresa entera. Tamaño de la porción: 1 taza, rinde 5 tazas.

Raspado Blueberry (Blueberry Freeze)

2 tazas de leche
2 tazas de arándanos congelados (blueberries)
1/2 cucharadita de esencia de almendra

Coloque todos los ingredientes en una licuadora. Mezcle hasta que quede como raspado. Vierta en vasos y sirva de inmediato.

Rinde 4 porciones



Jugo de Naranja, Limón y Fresa (Strawberry Lemon Orange Juice)

1 lata (de 6 onzas) de jugo de naranja concentrado y congelado
1/4 taza de jugo del limón
1 cucharada de azúcar
5 cubos del hielo
1 taza de fresas frescas

En una licuadora, prepare el jugo de naranja (según las instrucciones del paquete).

Agregue el jugo de limón y el azúcar, y mezcle hasta que se disuelva el azúcar. Después agregue los cubos de hielo y las fresas y bata hasta que quede espumoso. Vierta en vasos y sirva.

Rinde 8 porciones.

Saludable Malteada Brasileña (Brazilian Healthy Shake)

1 plátano, pelado
1 manzana, sin el corazón
1/2 taza de fresas (congeladas o frescas)
1 cuarto de galón de leche sin grasa
1 cucharada de azúcar (opcional)

Ponga todos los ingredientes en la licuadora y bata. Sirva de inmediato
Rinde 6 porciones.

Refrescante Bebida de Melón (Cantaloupe Cooler)

1 taza de pedazos de melón
1/4 taza de concentrado (sin azúcar) de jugo de manzana
1 taza de leche sin grasa

Mezcle todos los ingredientes en una licuadora y bata hasta que quede suave. Rinde 4 porciones de 1/2 taza cada una.

Espumosa Bebida de Manzana (Frothy Apple Cooler)

1 1/2 tazas de jugo de manzana, frío
1/4 de cucharadita de canela
1/2 taza de leche en polvo (sin grasa)
3 cubos del hielo

En una licuadora, combine todos los ingredientes. Cubra y bata hasta que quede suave. Sirva inmediatamente.
Rinde 3 porciones

Jugo De Uva Festivo (Hot Spiced Grape Juice)

1 palito de canela	4 clavos enteros
1/4 taza de azúcar	2 tazas de agua
2 tazas de jugo de uva	1 taza de jugo de naranja

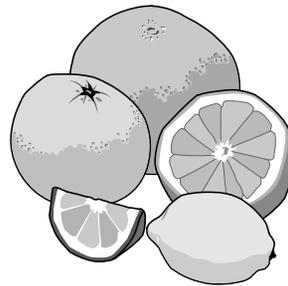


Ate las especias en un bolso pequeño de tela.
Combine el azúcar y el agua, revolviendo hasta que quede todo disuelto;
luego agregue el bolso de las especias y lleve a ebullición.
Cocine durante 10 minutos; después quite el bolso de las especias y agregue
los jugos. Vuelva a calentar hasta que quede a temperatura ideal para
beber. Rinde 4-6 porciones.

Sidra de Naranja (Orange Cider)

1 taza de jugo de manzana, o sidra de manzana
1 taza de jugo de naranja
Pizca de canela
Pizca de nuez moscada y molida

Combine los jugos en un cazo y ponga al fuego hasta que este caliente.
Vierta en las tazas y agregue la nuez moscada molida y la canela.
Revuelva y sirva. Rinde 2-3 porciones.



Bebida de Naranja y Toronja (Orange Grapefruit Fizz)

3/4 taza de jugo de naranja concentrado y congelado, descongelado
3/4 taza de jugo de toronja concentrado y congelado, descongelado
1 botella de un litro de agua mineral, fría
Cubitos de hielo

Vierta los concentrados en una jarra. Incorpore suavemente el agua mineral mientras sigue revolviendo. Vierta los cubos hielo en los vasos, y sirva inmediatamente. Rinde 8-10 porciones.

Saludable Refresco de Naranja (Real Orange Soda)

1 taza de jugo de naranja

1 taza de agua mineral (club soda)

Revuelva el jugo y el agua juntos en un vaso alto. Agregue el hielo y sirva.
Rinde 2 porciones.

Malteada de Manzana (Spicy Apple Shake)

1 1/2 tazas de yogurt sabor natural

2 tazas de puré de manzanas

1/2 cucharadita de canela

cubos de hielo, o hielo machacado

Mezcle todos los ingredientes bien en una licuadora hasta que quede suave.
Sirva inmediatamente. Rinde 4 porciones pequeñas.



Ensalada Divertida con Carita de Zanahoria (Funny Face Carrot Salad)

2 zanahorias

1/2 taza de yogurt de vainilla

1 lata pequeña de piña troceada

pasitas

Pele las zanahorias. Pele algunas virutas largas y guárdelas para crear el "pelo" de la ensalada. Ralle el resto de las zanahorias con un rallador. Escorra la lata de piña en un colador. Después mezcle la piña con las zanahorias y agregue el yogurt de vainilla. Cucharee un poco de ensalada sobre un plato. Luego haga una carita sonriente con las pasas. Use la zanahoria para crear el "pelo" y sirva!

Untado de Tutti-Fruti (Tooty-Fruity Dip)

1 lata (de 6 onzas) de jugo de manzana (sin azúcar)
concentrado y congelado

6 onzas de agua

4 cucharaditas de maicena

1/2 cucharadita de canela

1/4 cucharadita de vainilla



Mezcle todos los ingredientes juntos en un cazo y lleve a ebullición, revolviendo constantemente. Retire del fuego y sirva. Sirva este untado con pedazos de fruta en lugar de galletas.

Pudín De Manzana (Apple Pudding)

1 taza de arroz cocido

1 taza de yogurt de vainilla (bajo en grasa)

1 taza de puré de manzana

1 cucharadita de canela molida

Mezcle el arroz y el puré de manzana juntos en un tazón grande. Después agregue la canela y el yogurt y revuelva bien. Rinde 6 porciones.



Verduras



Bocadillos Rápidos Del Grupo de los Verduras

Tomates tipo cereza cortados en pedazos pequeños
palitos de verduras horneados

Chicharos (guisantes) o brócoli cocidos al vapor con algún untado bajo en
grasa

Palillos verduras tales como zanahorias, pimientos verdes y rojos, pepinos, o
calabaza.

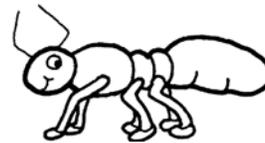
Trébol De Kiwi (Kiwi Clover Salad)

1 kiwi, pelado y rebanado

1 palito de apio (de tres pulgadas)

Pele y rebane el kiwi y ponga cuatro rebanadas del kiwi sobre el plato en
forma de un trébol. Para hacer un tronco, ponga el pedazo de apio entre
dos rebanadas de kiwi. Rinde 1 porción.

Hormigas Sobre Un Tronco (Ants On A Log)



2 tallos de apio
pasas

2 cucharadas de crema de cacahuete

Lave y corte el apio en palitos de 2 pulgadas.

Unte la crema de cacahuete sobre el apio; y luego coloque las pasas sobre
el apio. Disfrútel!

Ensaladas Rapiditas (Walking Salads)

Éstas ensaladas se comen con la mano.

Envuelva una hoja de lechuga o de col alrededor de alguno de estos rellenos.

Por ejemplo:

- ejotes (judías verdes) cocidas
- zanahorias ralladas o piña
- queso cottage (requesón) con o sin piña o pasas
- jamón
- palitos de zanahoria y de apio
- manzanas rebanadas y apio revueltos con mayonesa
- rebanada de queso y pepinillos
- ensalada de atún o de huevo

Quesadilla De Brócoli (Broccoli Cheese Quesadilla)

6 tortillas de harina

4 onzas de queso (estilo Mozarella, Cheddar, o Monterey Jack)

1 paquete (de 10 onzas) de brócoli congelado, descongelado

Salsa (opcional)

Coloque las tortillas en una sartén para freír; luego unte un poco de queso uniformemente sobre una tortilla. Agregue un poco de brócoli y un poco más de queso. Cubra con otra tortilla y ponga en la estufa para calentarse. Caliéntela por cada lado unos 2 minutos, y entonces gire de un tirón y caliéntese por el otro lado otros 2 minutos. Deje que se enfríe un poco y corte en 4 rebanadas. Sirva solo o con la salsa. Rinde 12 rebanadas.

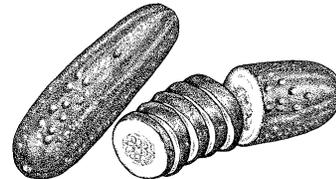


Papitas De Queso Crujientes (Crispy Cheese Potatoes)

2 papas, rebanadas
Sal y pimienta al gusto
1/2 taza de queso rallado

Caliente el horno a 400 grados (Fahrenheit).
Ponga las rebanadas de la papa en una charola para hornear, ligeramente engrasada (no ponga las rebanadas una sobre otra).
Espolvoree con la sal y la pimienta, y meta al horno entre 20 y 25 minutos o hasta que las papas estén blandas. Después esparza el queso sobre las rebanadas de papa, y vuelva a poner al horno y cueza hasta que se derrita el queso (cerca de 1-2 minutos). Sirva enseguida. Rinde 4 porciones.

Canoas De Pepino (Cucumber Canoes)



2 pepinos pequeños
1 taza de queso estilo cottage (requesón) bajo en grasa
palitos de zanahoria, apio, o de brócoli

Parta los pepinos a medias longitudinalmente y saque las semillas con una cuchara. Llene "la canoa de pepino" del queso estilo cottage y agregue los palitos de brócoli y los palitos de zanahoria o de apio para los remos y los pasajeros.

Bocadillos con Frijoles (Jack's Beanstalks)

1 lata (de 16 onzas) de frijoles (enteros)
1/2 taza de queso estilo Cheddar, rallado
1/2 cucharadita de chile en polvo (sí así lo desea)
8 tallos de apio



Escurre los frijoles y guarde el líquido. Triture los frijoles con un tenedor o con una batidora, agregando un poco de líquido de los frijoles para crear una textura más cremosa. Añada mientras tanto el chile en polvo y el queso. Deje cocinando esta mezcla a fuego lento hasta que el queso se derrita. Después deje refrigerando, y cuando este frío, rellene los tallos del apio con la mezcla. Corte en pedacitos. Mantenga refrigerado en envases herméticos. Rinde 8 porciones.

Coches de Carreras (Race Cars)

1 tallo de apio, cortado en piezas de 4 pulgadas
1/2 cucharadita de queso crema
galletas de animalitos (opcionales)

1 zanahoria
pasas

Corte la zanahoria en rodajas para hacer las ruedas. Después unte una capa bastante gruesa de queso crema sobre los pedazos de apio. Pase 1 palillo a través de cada extremo de los pedazos del apio para hacer los ejes. Ponga las ruedas de la zanahoria en los extremos expuestos de los palillos (unas cuatro ruedas por cada coche). Ponga las pasas o las galletas de animalitos encima para que sean los conductores y los pasajeros. Rinde 1 coch

Latkes de Papa (Potato Latkes)

3 papas medianas

2 huevos

1 cucharadita de sal

2 cucharadas de aceite vegetal
(opcional)

1 cebolla pequeña

2 cucharadas de harina

1/4 cucharadita de levadura en polvo

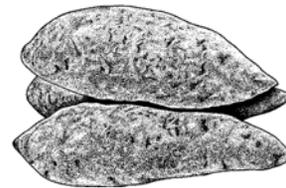
1 1/2 tazas de puré de manzana

Lave, pele, ralle, y drene las papas hasta obtener 2 tazas. Corte la cebolla, y agregue la papa en un tazón grande. En una taza separada, mezcle harina, sal, y la levadura en polvo y luego agregue a la papa. Bata los huevos por separado, y viértalos junto con los otros ingredientes que faltan, y mezcle bien. Vierta aceite en la sartén para freír y póngalo a fuego lento. Vierta la mezcla a cucharadas sobre la sartén caliente y aplane con una espátula mientras que se cocina. Fría por ambos lados hasta que estén listos. Sirva con el puré de manzana. Rinde 10-12 piezas.

Frituras de Papa Dulce (Sweet Potato Fries)

2 libras de papas dulces, o ñames (yams)

1-2 cucharaditas de aceite vegetal



Pele las papas dulces o los ñames y corte en palitos o cuñas, y mezcle con el aceite en un tazón. Extiéndalas sobre un recipiente para hornear. Meta dentro del horno media hora a 375 grados (Fahrenheit), o hasta que queden bronceadas y blandas. Espolvoree con un poco de sal y jugo de limón si así lo desea. Rinde 16 porciones.

Ejotes con Aderezo de Albahaca (Snappy Green Beans with Basil Dip)

1/3 taza de mayonesa baja en grasa 2 cucharadas de leche
1 cucharadita de polvo sabor a cebolla 1 1/2 cucharaditas de albahaca
1/2 libra de ejotes (judías verdes) frescos, lavados y sin tallos

Mezcle todos los ingredientes excepto los ejotes. Ponga en un tazón pequeño colocado en el centro de un plato de servir; rodee el tazón con los ejotes y listo. Rinde 4 porciones

Palitos estilo "Tater" (Tater Sticks)

4 papas para hornear, cortadas en cuñas
1/2 taza de margarina derretida
1-2 paquetes (de 3/8 onza) de mezcla para condimento de taco

Mezcle las papas con la margarina derretida; y meta todo en una bolsa de plástico para sacudir junto con el condimento de taco. Agite todo junto. Ponga las papas ya condimentadas sobre una bandeja para hornear con la piel hacia abajo. Cueza en el horno a 350 grados (Fahrenheit) durante 40 minutos o hasta que este listo. Rinde 8 porciones.

Bosque de Árboles de brócoli (Trees in a Broccoli Forest)

Aderezo:

1/4 taza de yogurt sabor natural (sin grasa)

1/4 taza de crema amarga (ligera)

1 cucharadita de miel

2 cucharaditas de mostaza oscura condimentada

Árboles De Brócoli:

3 tazas de floretes de brócoli

4 tomates estilo cereza

hojas de perejil

2 zanahorias, peladas

Mezcle todos los ingredientes para el aderezo en un tazón pequeño. Corte los extremos de cada zanahoria. Corte cada una por la mitad, después longitudinalmente para hacer 4 pedazos. Arregle cada plato poniendo 2 pedazos de la zanahoria de lado a lado en el centro. Arregle el brócoli alrededor de las zanahorias para que formen un racimo. Arregle los tomatitos también en el plato; después cucharee el aderezo alrededor de la base de las zanahorias y esparza el perejil.

Rinde 4 porciones.



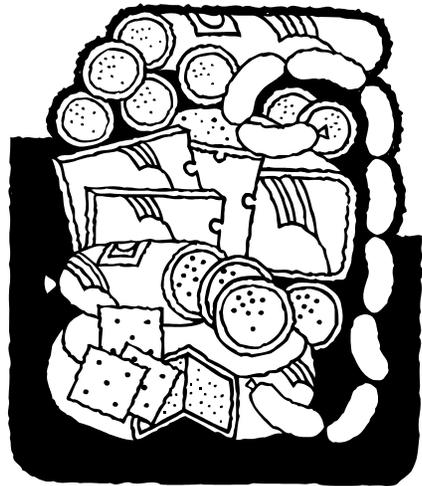
Barritas de Vegetales (Vegetable Bars)

- 1 paquete (de 8 unidades) de cuernitos congelados
- 8 onzas de queso crema, ablandado
- 1/4 taza de crema amarga
- 6 cucharadas de mayonesa (para la preparación de ensaladas)
- 1/2 sobre de aderezo para ensalada sabor Ranch
- 1/2 taza de queso Cheddar rallado
- Verduras frescas variadas

Separe la masa de los cuernitos en rectángulos. Colóquela en una bandeja para hornear (de 9 x 13 pulgadas), asegurándose de que cubre los bordes y que no queden agujeros. Meta al horno a 350 grados (Fahrenheit) de 8 a 9 minutos o hasta que estén ligeramente doradas. Saque y deje enfriar. Combine el queso crema, la crema amarga, la mayonesa y la mezcla para la preparación de ensalada en la licuadora; y mezcle hasta que quede suave. Extienda por encima de la masa. Mezcle el queso Cheddar con las verduras cortadas (tales como brócoli, zanahorias, coliflor, rábanos, y pimientos verdes) en un tazón. Después esparza uniformemente sobre la capa de queso crema. Cubra con un plástico, presionando las verduras ligeramente dentro del queso crema. Meta a enfriar al congelador por 3 horas o durante toda la noche. Para terminar corte en barras. Rinde 24 barras.



Carne, Legumbres, y Huevos



Bocadillos Rápidos Del Grupo De la Carne, las Legumbres y el Huevo

Untado de fríjol sobre galletas
Cuñas o rebanadas de huevo cocido
Crema de cacahuete untada en galletas
Pan de Pita con rebanadas de jamón

Albóndigas de Puré de Manzana (Applesauce Meatballs)

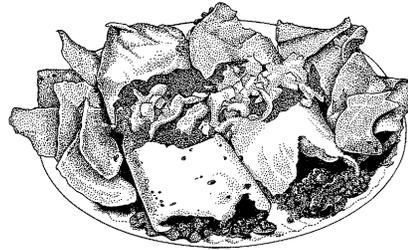
1 libra de carne picada
1 taza de puré de manzanas (sin azúcar)
2 tazas del cereal "Special K"
1/2 cebolla troceada
1 huevo
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de pimienta
1 lata (de 10 onzas) de sopa de tomate
1 lata (de 10 onzas) de crema de champiñones

Mezcle la carne picada con el puré de manzana, el cereal, la cebolla, el huevo, la sal y la pimienta en un tazón. Con esta mezcla forme 24 albóndigas. Ponga las albóndigas en un recipiente para hornear (de 9 x 13 pulgadas). Mezcle las sopas de tomate y de champiñones y viértalas sobre las albóndigas. Cueza al horno a 350 grados (Fahrenheit) por 1 hora. Rinde 6-10 porciones.

Burritos de Desayuno (Breakfast Burritos)

Huevos
Queso Rallado
Polvo Sabor a Cebolla
1 cucharada de margarina

Tortillas de harina o maíz
Sal
Salsa



Caliente las tortillas según las instrucciones del paquete. Bata los huevos en un tazón (utilice un huevo para cada burrito); al mismo tiempo sazone con el polvo de cebolla y sal a su gusto. Derrita una cucharada de margarina en una sartén. Agregue la mezcla del huevo y cocine hasta que no quede muy líquido. Ponga la tortilla caliente en un plato; encima ponga los huevos en el centro, y el queso rallado (use 1 onza de queso para cada burrito). Cubra el queso y el huevo con salsa si así lo desea. Enrolle la tortilla y disfrute.

Untado de Habas (White Bean Dip)

1 lata (15-16 onzas) de habas norteañas grandes, lavadas y escurridas
1 cucharada de jugo de limón
2 cucharadas de yogurt sabor natural
1/2 cucharadita de pimienta negra
2 cucharadas de perejil fresco, picado
2 dientes de ajo, picados



En un procesador o una licuadora, combine todos los ingredientes. Cubra y bata hasta que quede suave. Ponga a enfriar, y después sirva con triángulos tostados de pan de pita, o con verduras frescas.

Channa

1 lata (16 onzas) de garbanzos

Sal

Pimentón (páprika)

Escorra el garbanzo. Luego esparza sobre una bandeja para hornear y sazone con la sal y el pimentón a su gusto. Ase los garbanzos al horno durante 2 minutos, después remuévalos un poco. Continúe asando hasta que estén bronceados y crujientes (cerca de 2 minutos más). Rinde 8 porciones. **Para un diverso sabor, substituya el condimento por polvo de curry, sal de ajo, y salsa de soya.

Huevos Endiablados (Deviled Eggs)

6 huevos duros

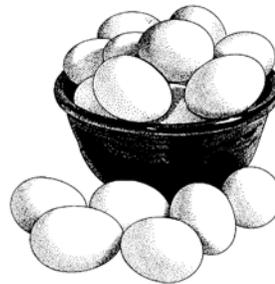
1/4 taza de mayonesa

1 cucharadita de vinagre

1 cucharadita de mostaza preparada

1/8 cucharadita de sal

1/8 cucharadita de pimienta



Rebane los huevos en mitades longitudinalmente y quite las yemas del huevo. Triture las yemas de huevo con los ingredientes restantes en un tazón. Después cucharee la mezcla de la yema de huevo en las claras del huevo. Enfríe hasta la hora de servir. Rinde 6 porciones.

Panecillos De Barbacoa (Farmhouse Barbecue Muffins)

1 paquete (de 10 onzas) de bisquits congelados
1 libra de carne picada
1/2 taza de salsa de tomate
1 cucharada de azúcar morena
1 cucharada de vinagre de sidra
1/2 cucharadita de chile en polvo
1 taza (4 onzas) de queso tipo Cheddar

Separe la masa en 10 bisquits y aplane en círculos de 5 pulgadas. Presione cada uno hasta el fondo y por los lados de cada molde engrasado para muffins. En una sartén, dore la carne picada; y deje que escurra después. En un tazón pequeño, mezcle la salsa de tomate, el azúcar, el vinagre y el chile; revuelva hasta que quede suave. Agréguelo a la carne y mezcle bien. Divida la mezcla de la carne entre los moldes de muffin, usando cerca de 1/4 de taza para cada uno, después esparza el queso. Meta dentro del horno a 375 grados (Fahrenheit) de 18-20 minutos o hasta que doren. Deje que se enfríen 5 minutos antes de quitar los muffins de los moldes. Rinde 10 porciones.



Frittata Juguetóna (Frisky Frittata)

1 huevo	3/4 taza de harina
1/2 cucharadita de sal	1/4 cucharadita de orégano (seco)
1 taza de leche	1 taza de queso estilo mozzarella, rallado
3 cucharadas de queso estilo parmesano, rallado	

Mezcle el huevo con la harina, la sal, el orégano y la leche. Vierta en una licuadora y mezcle hasta que este espumoso. Agregue el queso mozzarella y después vierta la mezcla en un molde engrasado para empanada o pie. Cueza al horno a 400 grados (Fahrenheit) por 30 minutos. Espolvoree con el queso parmesano. Para terminar, ase brevemente hasta que el queso parmesano se derrite levemente. Sirva caliente o frío. Rinde 6 porciones.



Omelet de jamón y queso (Ham and Cheese Oven Omelet)

8 huevos	1/2 cucharadita de sal condimentada
1 taza de queso Cheddar, rallado	1 taza de leche
3 onzas de jamón, rebanado	1 cucharada de cebolla rallada

Bata los huevos, la leche, y la sal. Agregue los pedazos del queso, la cebolla y el jamón. Vierta en una refractario cuadrado (de 8 x 8 pulgadas) y ponga en el horno a 325 grados (Fahrenheit) de 40-45 minutos o hasta que quede dorado por encima. Rinde 4-6 porciones

Bolitas De Jamón (Ham Balls)

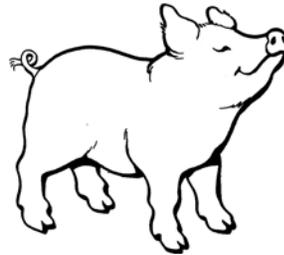
1 libra de jamón troceado
2 huevos
1/4 taza de azúcar morena
1/2 taza de agua

1 libra de carne picada
1 1/2 tazas de migas de galleta
1 cucharadita de mostaza, seca
1/2 taza de vinagre

Combine el jamón, la carne picada, los huevos, y las migas de galleta en un tazón; a continuación forme bolitas del tamaño de una nuez, y colóquelas en una bandeja para hornear. Vierta la mezcla del azúcar, mostaza, agua y vinagre. Cueza al horno a 300 grados (Fahrenheit) por 1 hora y media. Rinde para 36 bolitas.

Bollos De Jamón (Ham Buns)

1/2 taza de mantequilla o margarina, ablandada
1 cebolla pequeña, rallada
1 cucharada de semillas de amapola (poppy seed)
2 cucharaditas de mostaza en polvo
2 cucharaditas de salsa de worcestershire
1 1/4 tazas de jamón troceado
1 taza (4 onzas) de queso suizo rallado
16 a 20 mini bollos



En un tazón, mezcle la mantequilla, la cebolla, las semillas de amapola, la salsa de worcestershire y la mostaza. Agregue el jamón y el queso y mezcle bien. Divídase uniformemente entre todos los bollos. Coloque en una cacerola para hornear, y cubra con papel aluminio. Cueza al horno a 350 grados (Fahrenheit) de 15-20 minutos o hasta que este caliente. Rinde 16-20 porciones.

Ensalada De Pollo Caliente (Hot Chicken Salad)

2 tazas de pollo cocido y troceado 2 tazas de apio troceado
1-2 paquetes (de 1/4 onza) de almendras machacadas
2 cucharadas de cebolla troceada 1/2 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de polvo de ajo 1 taza de mayonesa
1 taza de papitas fritas machacadas
1 taza (4 onzas) de queso Cheddar, rallado



Combine el pollo, el apio, las almendras, la cebolla, la sal y el polvo de ajo en un tazón. Luego agregue la mayonesa y mezcle. Transfiera la mezcla a un recipiente para hornear engrasado. Mezcle las papitas y el queso machacado en un tazón pequeño y después esparza sobre el recipiente. Meta al horno a 450 grados (Fahrenheit) por 10 minutos. Rinde 4-8 porciones.

Muffins del Desayuno (Muffin Tin Breakfast)

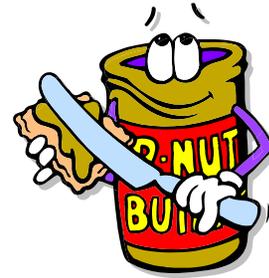
6 rebanadas de jamón de pavo 6 huevos
Masa preparada para hacer 6 Muffins

Cubra 6 moldes para muffins con las rebanadas del jamón de pavo y parta un huevo sobre cada rebanada. Cubra 6 moldes más con papel para muffin y llene cada uno de masa preparada. Meta al horno a 375 grados(Fahrenheit) de 15 a 20 minutos o hasta que los huevos se cuezan y los muffins se doren. Rinde 6 porciones.



Bolitas De Crema De Cacahuete (Peanut Butter Balls)

- 1 taza de crema de cacahuete cremosa
- 1/2 taza de leche en polvo (sin grasa)
- 1/4 taza de nueces troceadas
- 1 taza de migas de galletas graham



En un tazón mediano, mezcle la crema de cacahuete, la leche pulverizada, y las nueces. Deje a enfriar durante toda la noche. Forme bolitas pequeñas, y después cubra de las migas de galleta. Rinde para 24 bolitas.

Bocadillos de Salchicha (Sausage Cheese Bites)

- 1 libra de salchichón de cerdo
- 4 tazas de masa preparada para bisquits
- 2 tazas (8 onzas) de queso de Cheddar
- 1 taza de agua

En una sartén, cocine y desmenuce la salchicha; al terminar escurra bien. En un tazón grande, combine la masa de bisquit y el queso. Luego agregue la salchicha y revuelva hasta que este bien mezclada y añada solo un poco de agua. Forme en bolas de 1 1/2 pulgadas y coloque en una bandeja para hornear engrasada. Meta al horno a 375 grados (Fahrenheit) por 15 minutos o hasta que queden dorados. Rinde 4 docenas.

Pizza Sorpresa (Surprise Pizza)

- 1 1/2 taza de cereal marca "Nutty Nuggets"
- 1 libra de carne picada
- 1 huevo
- 2 cucharaditas de especias italianas
- 1 1/2 cucharadita de sal sabor ajo
- 3/4 taza de salsa para pizza
- 1 cebolla pequeña, rebanada y troceada
- 10 champiñones, rebanados
- 1 paquete (de 10 onzas) de brócoli, descongelado
- 1 1/2 tazas de (6 onzas) de queso estilo mozzarella, rallado

Caliente el horno a 400 grados (Fahrenheit). En un tazón mediano combine el cereal, la carne, las especias italianas y el ajo. Presione en un molde redondo para pizza (de 12 pulgadas). Unte la salsa para pizza sobre la mezcla de la carne. Después esparza la cebolla, los champiñones, el brócoli y el queso. Meta al horno de 15 a 20 minutos o hasta que este hecho. Deje enfriar 5 minutos. Corte en cuñas y sirva. Rinde 8-10 porciones.



Tostados

Gato/Bolita (Tic

Tac Toe Tostados)

6 tortillas pequeñas de maíz
6 rebanadas de queso americano, cortadas en cuatro tiras longitudinales
aceitunas verdes o negras rebanadas
tiras verdes rebanadas de pimiento
1 lata (de 16 onzas) de frijoles refritos

En una sartén, caliente las tortillas de maíz. Unte cada tortilla con una cantidad pequeña de frijoles refritos. Agregue las tiras de queso de una manera entrecruzada para formar la rejilla de un juego Gato/Bolita. Utilice las rebanadas de olivas verdes para la " o " y las tiras verdes de la pimienta para " x ". Que se diviertan!

Barcos De Atún (Tuna Boats)

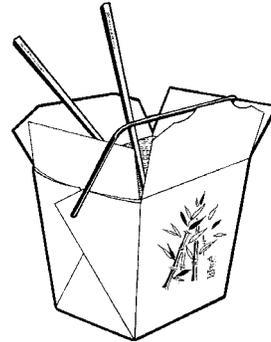
1 lata de atún (de 6 1/2 onzas) escurrido
1 1/2 cucharadas de yogurt sabor natural
1 pimiento verde, pequeño
1 rebanada de queso



Mezcle el atún con el yogurt y cualquier otro ingrediente deseado. Corte el pimiento verde a medias longitudinalmente (quite las semillas y las membranas). Llene de la mezcla del atún, y agregue un triángulo de queso para formar una vela, si así lo desea. Las zanahorias ralladas, el apio tajado o algún condimento pueden ser agregados a la mezcla del atún para dar mas variedad.

Delicias Won Ton (Won Ton Delight)

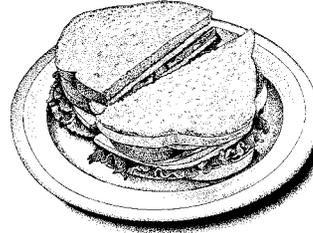
1 libra de salchichón de cerdo a granel
1 1/2 tazas de queso tipo Cheddar rallado
1 1/2 tazas de queso tipo Monterey Jack, rallado
1/2 taza de aceitunas negras rebanadas
1/2 taza de pimientos rojos o verdes troceados
1 taza de aderezo tipo Ranch
1 paquete de 50 envolturas de Won Ton
Aceite vegetal



Pre caliente el horno a 350 grados (Fahrenheit). Cocine la salchicha en una sartén hasta que quede dorada y desmenuzada, revolviendo con frecuencia; después escurra bien. Combine la salchicha con el queso, las aceitunas, los pimientos, y el aderezo en un tazón y mezcle bien. Cepille ambos lados de las envolturas de Won Ton con aceite, y meta en unos moldes para muffin tamaño miniatura ligeramente engrasados. Meta al horno por 5 minutos o hasta dorarlos. Llene los moldes hasta unos 2/3 con la mezcla de la salchicha. Cueza al horno unos 7 minutos más, y luego quite de los moldes de muffin inmediatamente. Sirva caliente o frío. Rinde 4 docenas.

Snackwich de la Colina (Hill of Beans Snackwich)

1 rebanada de pan
1/3 taza de frijoles estilo barbacoa, o frijoles
sabor cerdo, escurridos
1/2 o 1 1/2 onzas de queso estilo mozzarella en
rebanadas



Ponga la rebanada de pan en una bandeja para hornear sin engrasar. Unte los frijoles hasta cubrir todo el pan y que formen un monte en el centro. Corte las rebanadas de queso diagonalmente y en cuartos; ponga encima de los frijoles. Cueza al horno a 425 grados (Fahrenheit) por 6-7 minutos o hasta que el queso se derrita. Sirva caliente.

Untado Estilo Chili (Chili Bean Dip)

2 tazas de frijoles, cocidos
1 cucharada de vinagre
1 cucharadita de chile en polvo
2 cucharaditas de cebolla picadita

Mezcle todos los ingredientes hasta que este liso.
Sirva con sus verduras frescas favoritas.

Leche, Yogurt, y Queso



Bocadillos rápidos del grupo de la leche, el yogurt, y el queso

Rebanadas de queso con rebanadas de manzana
Malteadas, hechas con fruta y leche
Mini tazas de yogurt
queso estilo Oaxaca o Mozzarella

Bolitas De Queso (Cheese Balls)

1 barra de margarina	8 onzas de queso crema (ligero)
8 onzas de queso Cheddar	8 onzas de queso suave

Rellenos a elegir:

1/2 taza de cebollas, troceadas	1/2 taza de pimientos, troceados
Nueces, troceadas	semillas de girasol o de calabaza
aceitunas, troceadas	perejil, troceado

Triture los quesos y mezcle todos los ingredientes juntos en un procesador de alimentos. Elija y agregue uno de los rellenos a la mezcla y mezcle bien. Forme la mezcla en forma de una bola grande y colóquela en un tazón. Cubra y refrigere varias horas o durante la noche. Saque la bola del tazón y dele vueltas sobre las semillas, nueces machacadas o perejil seco para adornar. Sirva con las galletas o verduras crudas.

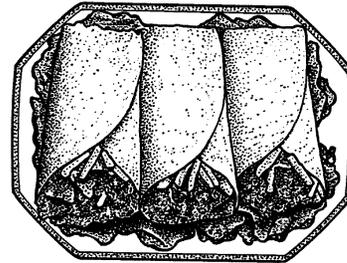
Untado de tocino y de Cheddar (Bacon and Cheddar Dip)

1 paquete (de 1 onza) de Untado estilo Ranch
2 tazas de crema amarga
1/4 taza de pedacitos de tocino
1 taza de queso Cheddar, rallado

Mezcle el untado con la crema amarga. Agregue los pedacitos de tocino y el queso. Sirva con verduras frescas.

Flautas de Queso (Cheese Flautas)

8 tortillas de maíz
1 1/2 cucharaditas de aceite
8 tiras (de 1 onza) de queso (string cheese)



Precaliente el horno a 375 grados (Fahrenheit).

Meta cada tortilla de maíz en el Microondas en una toalla de papel gruesa por 30 segundos para ablandar. Unte cada tortilla ligeramente con aceite, y ponga el lado engrasado boca abajo en una bandeja para hornear. Coloque una tirita de queso sobre la tortilla y enrolle firmemente. Ponga cada rollo encima de la bandeja para hornear con el lado de la costura hacia abajo. Cueza al horno 15 minutos o hasta que las tortillas queden quebradizas. Rinde 8 porciones.

Fondue De Queso (Cheese Fondue)

1 taza de leche
1/2 taza de queso americano o Cheddar, rallado
Sal y pimienta al gusto

2 huevos
4 rebanadas de pan

Precaliente el horno a 350 grados (Fahrenheit). Mezcle la leche, los huevos, y el queso en un tazón. Rompa el pan en pedazos pequeños y colóquelos en el fondo de una cazuela (de 1 cuarto de galón). Vierta la mezcla del huevo sobre el pan, y después espolvoree la sal y la pimienta. Cueza al horno de 20-30 minutos. Rinde 4 porciones pequeñas.

Pudín De Queso (Cheese Pudding)

12 onzas de queso bajo en grasa
1 1/2 tazas de leche descremada
1/4 cucharadita de mostaza

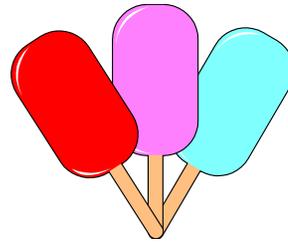
6 rebanadas de pan integral
2 huevos
1 cucharadita de pimentón



Precaliente el horno a 325 grados (Fahrenheit). Engrase una cacerola para hornear (de 8 o 9 pulgadas). Ralle el queso y corte el pan en pedazos pequeños. Después en un tazón mezcle todos los ingredientes juntos. Vierta la mezcla en la cacerola, y meta al horno durante 45 minutos o hasta que el pudín este listo. Corte en cuadrados y sirva caliente o frío. Rinde 10-12 porciones.

Chocksicles (Chocksicles)

1 taza de yogurt sabor natural bajo en grasa
2 cucharadas de cacao en polvo
1 cucharadita de miel



Mezcle los ingredientes y vierta en vasitos de papel. Cubra los vasitos con papel aluminio y haga una raja pequeña en el centro de cada cubierta de aluminio. Después inserte unos palitos y congele.
Rinde 2 porciones.

Helado Fácil de Fresa (Easy Strawberry Ice Cream)

2 1/3 tazas de leche evaporada, no diluida
1 3/4 taza de fresas congeladas, desheladas
1/4 taza de azúcar
2 cucharadas de jugo de limón

Coloque la leche, las fresas, el azúcar, y el jugo de limón en una licuadora o batidora y bata hasta que este bien mezclado. Vierta dentro de una cacerola (de 9 x 13 pulgadas) y congele de 1 a 2 horas.

Helado De Lata (Kick The Can Ice Cream)

1 taza de crema batida

3/4 taza de leche

1/3 taza de azúcar

1/4 taza de líquido sustituto de huevo

1/2 cucharadita de extracto de vainilla

1 lata del café (de 1 libra) con la tapa plástica

1 lata del café (de 3 libras) con la tapa plástica

Hielo machacado

3/4 taza de sal de roca, dividida

Cinta adhesiva



Revuelva juntos los primeros 5 ingredientes; vierta en la lata de 1 libra, y selle con la tapa. Meta la lata pequeña dentro de la lata grande; después llene la lata grande con hielo y la mitad de la sal de roca. Asegure la lata pequeña en su sitio con la cinta adhesiva. Luego selle la lata grande con su tapa, y ruede la lata grande con el pie durante 5 minutos. Quite la tapa de la lata grande, y elimine el agua. Agregue más hielo y la sal restante. Ponga la tapa otra vez, y ruede otros 10 minutos. Deje sin mover 5 minutos antes de servir. El helado quedará suave.

Rinde 3 tazas.

Parfaits de fruta y requesón (Fruit and Cottage Cheese Parfaits)

2 cucharadas de queso cottage (requesón) bajo en grasa
1/2 taza de fruta variada

Ponga capas de fruta y de queso en una taza plástica transparente.
Rinde 1 porción.

Rollitos de jamón y queso (Ham and Cheese Roll Ups)

4 onzas de rebanadas de queso estilo mozzarella delgadas (o queso similar)
12 rebanadas de jamón ahumado (cerca de 4 onzas)

Con un cuchillo, corte las rebanadas de queso en 3 porciones iguales. Con una rebanada de jamón, ponga un pedazo de queso cerca de un extremo y enrolle el jamón alrededor del queso para formar un rollo. Repita con las otras 11 rebanadas del jamón y del queso. Rinde 12 rollitos.

Mezcla para Cocoa Baja en Calorías (Low Calorie Cocoa Mix)

6 1/2 tazas de leche en polvo (sin grasa)
3/4 taza de cacao
25-30 paquetes de endulzante artificial

Mezcle junto y almacene en un envase hermético.
Utilice 1/3 taza de la mezcla con 8 onzas de agua muy caliente (no hirviendo) para una porción de 1 taza.

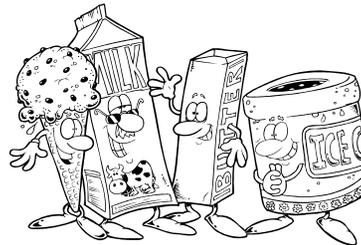
Daditos Deliciosos (Luscious Legos)

12 onzas de queso estilo Monterey Jack
1 taza de palitos de pretzels

Corte el queso en cubos pequeños. Empuje los palitos de pretzels en los cubos de queso para hacer formas en dos dimensiones (cuadrados, triángulos, rectángulos, etc.) Rinde para 12 cubitos.

Palitos de Queso (Mozzarella Cheese Sticks)

1 libra de mozzarella en barra
2 huevos, batidos
1/2 taza de harina
1 taza de pan rallado condimentado
Aceite vegetal para freír



Rebane la mozzarella en cuñas planas.

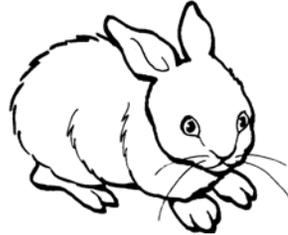
Instale 3 tazones: 1 con la harina, 1 con el huevo, 1 con las migas del pan.

Después cubra cada pedazo de queso primero con la harina, después el huevo, y luego las migas. Después los pone de inmediato en el aceite caliente para freír. Fría un minuto o dos de cada lado hasta que estén dorados y se derrita el queso. Cerciórese de que el aceite no sea demasiado caliente o bien que el queso se derretirá antes de broncear.

Rinde 8 porciones.

Rabitos de Conejo (Peter Cottontails)

paquete (de 3 onzas) de queso crema
1 taza de zanahorias, finamente ralladas
1/2 taza de queso estilo Cheddar
1/2 taza de cereal marca "Nutty Nuggets"



Bata los quesos juntos hasta mezclados y después añada las zanahorias.
Cubra la mezcla y meta a enfriar. Forme en bolitas, y ruede sobre el cereal
y enfríelos hasta que sea hora de servir. Rinde 16 bolitas.

Pinwheels

1/2 taza de queso crema (sin grasa), ablandado
1 cucharadita de salsa de worcestershire
1/2 cucharadita de cebolletas (chives)
1/4 cucharadita de mostaza en polvo
6 rebanadas de jamón ligero
3 rebanadas de pan de centeno

Mezcle el queso, la salsa de worcestershire, las cebolletas y la mostaza.
Extienda sobre las rebanadas de jamón y enrolle como espiral.
Enfríe y corte en rebanadas y sirva con pan de centeno.
Rinde 3-4 porciones.

Untadito de Sol (Sunshine Dip)

2 tazas de yogurt sabor natural sin grasa
2 cucharadas de concentrado de jugo de naranja

Mezcle todo junto. Use como untado para pedazos de frutas, tales como melones, fresas, kiwi, plátanos, etc.

Paletas de Pudín (Pudding Pops)

1 paquete (de 3 1/2 onzas) de pudín instantáneo sin azúcar
2 1/2 tazas de leche

Mézclese según las instrucciones del paquete del pudín.
Vierta en moldes para paleta o en las bandejas para cubos del hielo y congele. Agregue palitos de paleta cuando casi estén congelados.
Rinde 12 porciones

Conitos Rápidos para Desayunar (Quick Breakfast Cones)

Conos pequeños de helado, con el fondo plano
Yogurt bajo en grasa de cualquier sabor
Fruta fresca, troceada
cereal bajo en azúcar, machacado

Cucharee el yogurt en los conos. Cubra con la fruta y el cereal.
Goce para el desayuno o un bocadillo rápido.

Pudín De Arroz Muy Especial (Rice N Spice Pudding)

1 taza de arroz cocido
1 taza de leche
2 cucharadas de azúcar
1/4 cucharadita de sal
1 cucharada de margarina
1/4 cucharadita de vainilla
1/8 cucharadita de nuez moscada molida



Combine todos los ingredientes excepto la vainilla y la nuez moscada molida en un cazo pequeño. Cocine a fuego medio hasta que quede espeso (cerca de 20 minutos), revolviendo varias veces. Retire el pudín del fuego y agregue la vainilla; después sirva en 3 tazones y espolvoree la nuez moscada molida por encima. Sirva caliente o frío. Rinde 3 porciones grandes.

Pastelitos de Queso (Saucy Cheese Cakes)

1 tortita de arroz (rice cake)
2 cucharadas de queso estilo Cheddar o Monterrey Jack
Salsa

Unte el queso en la tortita de arroz. Cueza al horno a 350 grados (Fahrenheit) hasta que se derrita el queso. Cubra con la salsa.
Rinde 1 porción.

Sorprenda Custards (Surprise Custards)

6 claras de huevo	1/4 taza de azúcar
2 tazas de leche	1/8 cucharadita de sal
1 cucharadita de extracto de almendra	

Bata las claras de huevo en un tazón hasta que queden espumosas. Agregue el azúcar, la leche, la sal, y la esencia de almendra y mezcle bien. Vierta a través de un tamiz fino en los moldes engrasadas de flan, dejando 1/4 de pulgada en la parte superior. Colóquelos en una cacerola baja, llena de agua caliente. Cueza al horno a 350 grados (Fahrenheit) por 40 minutos, o hasta que un cuchillo insertado en el centro salga limpio. Deje enfriar sobre una rejilla, y luego meta al refrigerador hasta la hora de servir. Al final, saque de los moldes sobre un plato. Sirva con fruta fresca

Pizza De Taco (Taco Pizza)

1 lata (de 12 onzas) de bisquits congelados	1/4 taza de salsa para tacos
1 taza de lechuga troceada	1 taza de frijoles refritos
3/4 taza de queso rallado	1 tomate, cortado en cubitos

Presione la masa de bisquits en el fondo y 1 pulgada por los lados de una cacerola para hornear (de 10x8x2 pulgadas). Mezcle los frijoles y la salsa de tacos y extienda sobre los bisquits. Después meta al horno a 400 grados (Fahrenheit) de 10-15 minutos, o hasta que la corteza quede dorada. Retire del horno y esparza el queso sobre los frijoles. Meta al horno 5 minutos más hasta que se derrita el queso. Saque del horno y cubra con la lechuga y el tomate cortado en cubitos. Rinde para 6-8 porciones.

Grasas, Aceites, y dulces



Galletas y Leche

Cuando pensamos en postres, pensamos a menudo en las galletas para bocadillos. Para hacer sus recetas preferidas con galleta más nutritivas: Reduzca el azúcar -de la cantidad que usa, a la mitad del azúcar en la receta. Por ejemplo: si la receta pide 1 taza de azúcar, reduzca la cantidad a 1/2 taza. Reduzca la cantidad - Use 1/3 de grasa o aceites que pide la receta. Por ejemplo: si la receta pide 1 taza de manteca, de aceite, o de margarina, reduzca esa cantidad a 2/3 taza. Agregue fibra - substituyendo todo o una parte de la harina blanca por harina de trigo integral.

Pudín Indio (Indian Pudding)

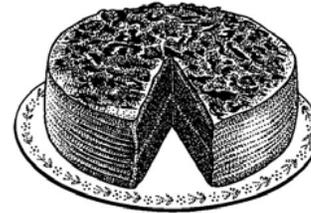
2 1/2 tazas de leche	1/2 taza de harina de maíz
1/2 taza de leche fría	1/3 taza de melaza
1 cucharada de margarina o mantequilla	1/2 cucharadita de jengibre
1/2 cucharadita de canela	

Caliente 2 1/2 tazas de leche hasta que comienza a hervir. Añada la otra 1/2 taza de leche fría con la harina de maíz. Agregue la mezcla de la harina de maíz a la leche caliente, revolviendo constantemente. Después cocine 20 minutos, revolviendo con frecuencia hasta espesado. Quite el pudín del fuego. Vierta la mantequilla, melaza, y especias. Vierta en la cacerola engrasada para hornear (de 1 cuarto de galón). Meta al horno a 325 grados (Fahrenheit) de 55 a 60 minutos, o cuando un cuchillo insertado salga limpio. Corte en 8 cuadrados antes de servir y sirva caliente.
Rinde 8 porciones

Palomitas Sabor a Crema De Cacahuete (Peanut Butter Popcorn)

- 1 cucharada de crema de cacahuete
- 1 cucharada de margarina
- 2 cuartos de galón de palomitas (sin condimentos)

Derrita la crema de cacahuete y la margarina a fuego lento en una cacerola pequeña. Vierta las palomitas y mezcle bien. Rinde 8-10 porciones.



Pastel De Cocoa y Lentejas (Moist Cocoa-Lentil Cake)

- | | |
|---|------------------------|
| 2 tazas de agua hirviendo | 1/4 cucharadita de sal |
| 2/3 taza de lentejas, lavadas y limpias | 1 1/4 tazas de azúcar |
| 1 taza de aceite vegetal | 4 huevos grandes |
| 1 cucharadita de vainilla | 2 tazas de harina |
| 4 cucharadas de cacao | 1/2 cucharadita de sal |
| 1 1/2 cucharadita de levadura en polvo | |

Agregue las lentejas y la sal al agua hirviendo. Cubra y deje cocer durante 40 minutos. Escorra y, guarde el líquido. Agregue 1/4 taza del líquido de nuevo a las lentejas. Triture o mézclelas bien. Después engrase y ponga harina a un recipiente para hornear (de 9x13 pulgadas). Mezcle el azúcar, aceite, y los huevos, y bata bien; después agregue la vainilla y las lentejas a la mezcla. Ahora agregue los ingredientes restantes y bata otros 2 minutos. Vierta en la cacerola que ha preparado y meta al horno de 30-35 minutos a 350 grados (Fahrenheit). Deje enfriar y disfrute. Rinde 12 porciones.

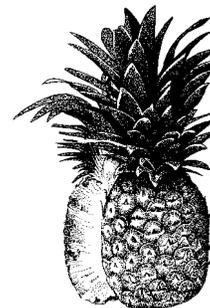
Postre De Naranja (Orange Snap Dessert)

4 naranjas, peladas y rebanadas horizontalmente y en rodajas
2 cucharadas de jugo de manzana
1 cucharada de azúcar (opcional)
8 obleas de vainilla, machacadas (gingersnaps)

En una cacerola para empanada o pie (de 9 pulgadas), ponga las naranjas en un círculo. Esparza encima el jugo de manzana y el azúcar. Cubra con las galletas machacadas. Cubra la cacerola con plástico y meta al microondas entre 1-2 minutos (solo suficiente tiempo para calentar la fruta y derretir levemente las galletas). Sirva caliente. Rinde 4 porciones

Sorbete De Piña (Pineapple Sherbet)

3/4 taza de jugo de naranja
1 3/4 tazas de jugo de piña
1/4 taza de azúcar, o 1 cucharadita de endulzante artificial
1/2 taza de leche en polvo sin grasa



Mezcle todos los ingredientes bien. Congele en una cacerola cuadrada (de 9 x 9 pulgadas). Retire de la cacerola y bata con una batidora eléctrica. Congele de nuevo.

Pastel de Piña (Pineapple Cheesecake)

- 1 taza de migas de galleta estilo graham
- 3 cucharadas de margarina, derretida
- 1 paquete (de 3 onzas) de gelatina de limón sin azúcar
- 1 taza de agua hirviendo
- 1 1/2 libras de queso estilo cottage (requesón) bajo en grasa
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 lata (de 8 1/2 onzas) de piñas troceadas, en almíbar natural
- 1 cucharada de agua
- 2 cucharaditas de maicena

Mezcle las migas y la margarina, y presione en el fondo de una cacerola cuadrada (de 8 pulgadas), y ponga a enfriar. Disuelva la gelatina en el agua hirviendo y deje enfriar hasta que quede tibia. Mezcle el queso y el azúcar con una batidora; agregue lentamente la gelatina disuelta y mezcle bien. Vierta la mezcla de la gelatina en la cacerola y enfríe hasta que quede firme. Por otro lado revuelva la maicena y la cucharada de agua en un cazo hasta que quede suave. Mezcle la piña en su jugo junto con la mezcla de la maicena y lleve a ebullición, revolviendo constantemente. Deje enfriar 15 minutos. Ahora ponga la mezcla de la piña sobre el pastel de queso y la enfríe 1 hora o más. Rinde 12 porciones.

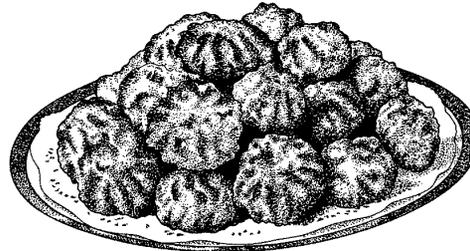
Paletas de Fresa (Strawberry Yogurt Popsicles)

- 2 tazas de fresas troceadas
- 2 tazas de yogurt de vainilla bajo en grasa
- 12 vasitos de papel
- 12 palitos de madera para paleta

Combine las fresas y el yogurt; mezcle bien y llene los vasitos con la mezcla. Cubra los vasitos con papel de aluminio o plástico. Inserte un palito a través del aluminio. Congele las paletas hasta que queden firmes. Rinde 12 paletas.

Galletas "Total" (Total Cookies)

- 1/2 taza de azúcar
- 1 1/2 tazas de harina
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 1 taza de margarina
- 2 tazas de cereal marca "Total", machacado



Precalente el horno a 350 grados (Fahrenheit). Coloque el azúcar y la margarina en un tazón grande y mezcle a fondo. Agregue la harina, el bicarbonato de sodio y la levadura en polvo, luego mezcle con el cereal. Con una cucharadita haga bolitas pequeñas de la mezcla y colóquelas en una bandeja para hornear sin engrasar. Presione con un tenedor para aplanar las bolitas. Meta al horno de 10-15 minutos o hasta que estén doradas. Rinde cerca de 48 galletas.

Untado De Eneldo (Creamy Dill Dip)

2 cucharaditas de escamas de perejil
2 dientes de ajo pequeños, presionados
1 cucharadita de eneldo (dill)
2 tazas de crema amarga baja en grasa

Mezcle todos los ingredientes bien. Sirva con verduras frescas.

Untado del Jardín (Garden Party Dip)

1 taza de crema amarga baja en grasa
4 onzas de queso estilo Neufchatel, ablandado
1/4 taza de zanahorias frescas, ralladas
1/4 taza de pimentón rojo y cebolla verde, finamente troceados
2-3 cucharadas de salsa

En un tazón, bata juntos la crema y el queso hasta que quede suave.
Agregue los vegetales y la salsa. Cubra y enfríe. Sirva con verduras frescas.

Untado de Mozzarella (Mozzarella Dip)

1 taza de queso estilo mozzarella 1 taza de crema amarga
2 tazas de mayonesa 2 cucharadas de queso parmesano
1 cucharada de escamas de cebolla secas sal, pimienta, y ajo al gusto

Combine todos los ingredientes en un tazón, y mezcle bien.
Sirva con vegetales pequeños o unte sobre galletas de trigo (integral).
vegetables or as a spread on whole wheat crackers.

Taco Para Untar (Layered Taco Spread)

8 onzas de queso crema
8 onzas de crema amarga baja en grasa
1 tarro (de 8 onzas) de salsa
1 taza de queso rallado
1/2 taza de tomate en cuadritos
1/2 taza de pimiento verde troceado
1/2 taza de aceitunas negras rebanadas

Mezcle el queso crema y la crema amarga hasta que quede suave. Viértalo sobre el fondo de una cacerola para empanada o pie. Vierta la salsa encima de la mezcla del queso crema. Esparza la mitad del queso rallado por encima. Después cubra con los vegetales, de uno por uno. Para terminar, esparza el resto del queso por encima. Sirva con totopos. Rinde 8-10 porciones.



